

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang terus mengalami kemajuan teknologi telah mempengaruhi gaya hidup remaja. Pada masyarakat modern menempatkan gaya hidup sebagai sesuatu yang penting dalam membangun eksistensi seseorang. Seperti yang diungkap David Chaney dalam buku *lifestyles* (2011) bahwa “gaya hidup merupakan ciri sebuah dunia modern, maksudnya adalah siapa pun yang hidup dalam masyarakat modern akan menggunakan gagasan tentang gaya hidup untuk menggambarkan tindakan sendiri maupun orang lain. Gaya hidup adalah pola tindakan yang membedakan antara satu orang dengan orang lain”.

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh dimana dalam periode ini adalah permulaan dan berlangsung secara beragam, yang menandai berakhirnya masa anak dan merupakan masa diletakkannya taraf kematangan. WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batas usia remaja (Sarwono, 2011). Usia remaja adalah masa seseorang untuk mencari jati dirinya, namun banyak pula remaja yang masih terpengaruh atau mudah terbawa arus. Salah satunya adalah hal bermain, anak remaja saat ini lebih mengenal permainan modern yang berteknologi canggih.

Di Indonesia terdapat berbagai macam model permainan modern yang terdapat di hampir setiap *game center* di setiap *mall*, salah satunya yaitu

permainan *Pump It Up*. Banyak orang mengira bahwa permainan ini adalah permainan yang hanya bermanfaat untuk menghilangkan kejenuhan sesaat dan sekedar *fun* dalam memainkannya, tetapi faktanya banyak para pemain *Pump It Up* yang berorientasi untuk meningkatkan prestasi mereka di permainan ini. Kebutuhan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh dapat terpenuhi dalam permainan ini, salah satunya adalah kelincahan (*agility*) pada tungkai, karena remaja yang memainkannya harus menggunakan gerakan yang memfokuskan aktivitas pada anggota gerak bawah meskipun pada anggota gerak atas juga digunakan.

Pump It Up (PIU) adalah sebuah nama mesin arcade yang merupakan salah satu *dance video games* dikembangkan oleh *Andamiro* yang berasal dari Korea. Mesin ini termasuk dalam kategori *dance simulation machine* yang biasa terdapat di sebuah *game center* seperti *Timezone*, *Fun World*, *Mr. token*, dan lain-lain. Permainan ini sejenis dengan pendahulunya yaitu *Dance Dance Revoluti/n* (DDR) yang berasal dari Jepang dan dikembangkan oleh *Konami*. *Pump It Up* tersebar di berbagai negara seperti Amerika, Argentina, Brazil, Malaysia, Thailand, Rusia, Indonesia, dan lain-lain. Meski belum sepopuler DDR, tetapi PIU memiliki komunitas yang besar di berbagai negara termasuk Indonesia (Eka, 2011). Manfaat *Pump It Up* adalah melatih kepekaan, konsentrasi, keseimbangan antara otak kiri dan kanan serta olah tubuh dan kelincahan anggota gerak tubuh khususnya anggota gerak bawah. Remaja dapat berolahraga setiap hari dengan cara yang menyenangkan serta

mendapatkan pengalaman berorganisasi dan kompetisi yang kuat, melatih mental, dan kecakapan komunikasi interpersonal (Prillamista, 2013)

Indonesia memiliki cukup banyak peminat pada permainan ini baik yang masuk kategori *speed* maupun *freestyle*, bahkan tidak sedikit juga *pumper* (sebutan untuk pemain *PIU*) yang menekuni kategori keduanya. Permainan ini memiliki dua aliran atau kategori yang sering dimainkan oleh *pumper* (sebutan untuk pemain *PIU*) yaitu *speed* dan *freestyle*. Kategori *speed* dapat digolongkan sebagai salah satu bentuk olahraga lari atau jalan cepat yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, terutama jantung karena merupakan salah satu metode yang tepat untuk melatih stamina dan kekuatan jantung, serta mampu membakar kalori yang terdapat di dalam tubuh sesuai dengan level lagu yang dipilih. Yang kedua adalah pemain *PIU* dengan kategori *freestyle* memiliki keunggulan yaitu mampu mengeluarkan gaya koreografi atau aksi yang dapat ditunjukkan untuk menghibur orang lain sesuai dengan ritme lagu yang dipilih untuk dimainkan dan tentu saja disesuaikan dengan stepnya (Putri, 2011). Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Karyono, 2011)

Kelincahan penting fungsinya secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. (Muhyi, 2008). Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap

mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi dan power (Ismaryati, 2009). Remaja yang hanya tanpa melakukan aktivitas fisik memiliki nilai kelincahan *fair* bahkan diantara mereka memiliki nilai *poor* sehingga terjadi penurunan kebugaran jasmani. Maka dari itu, berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan bermain *Pump It Up* terhadap kelincahan tungkai pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara bermain *Pump It Up* dengan kelincahan tungkai pada Remaja ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara bermain *Pump It Up* dengan kelincahan tungkai pada Remaja .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Terbukanya peluang bagi para akademi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan permainan *Pump It Up* terhadap kelincahan tungkai pada remaja .

2. Manfaat praktis

Secara aplikatif, penelitian ini memperkenalkan permainan *Pump It Up* terhadap kelincahan tungkai yang praktis, mudah, tidak berbahaya serta menyenangkan bagi tubuh pada remaja, masyarakat serta institusi untuk mengetahui manfaat hubungan permainan *Pump It Up*.